


Datum	Menü 1	Menü 2
Montag 12.11.2018	 Gemüsebällchen (c,h,i) ~ Zaziki (f,e) ~ Country Kartoffeln ~ Karottensalat (3,6,l) ~ Obst	 Backfisch-Snack (c,a,b,j) ~ Zaziki (f,e) ~ Country Kartoffeln ~ Karottensalat (3,6,l) ~ Obst
Dienstag 13.11.2018	 Kartoffeleintopf (c,f,e,i) ~ Vollkornbrötchen (c) ~ Heidelbeerjoghurt (f,e)	 Hähnchenbrustfilet ~ Rahmsoße (f,e) ~ Spätzle (c,a) ~ Mediterranes Gemüse ~ Heidelbeerjoghurt (f,e)
Mittwoch 14.11.2018	 Farfalle (c) ~ Käse-Spinatsoße (f,e) ~ Rohkost Karotte ~ Apfelkompott (3)	 Kartoffelgemüse (i) ~ Bockwurst (1,3,5) ~ Gewürzgurke (1,4) ~ Apfelkompott (3)
Donnerstag 15.11.2018	 Gemüseteller ~ Sahnesoße (c,f,a,e) ~ Kartoffeltasche mit Brokkoli-Frischkäse gefüllt (f,e) ~ Joghurt mit Buttermilch (f,e)	 Rigatoni (c) ~ Bolognese (c,i,j) ~ Parmesankäse (1,f,a,e) ~ Eisbergsalat ~ American Dressing (a,j) ~ Joghurt mit Buttermilch (f,e)
Freitag 16.11.2018	 Spanischer Tortilla-Kartoffelauflauf (f,a,e,i) ~ Sour Creme (f,e) ~ Obst	 Spanischer Tortilla-Kartoffelauflauf (f,a,e,i) ~ Sour Creme (f,e) ~ Obst

Nährwertangaben, Zutaten und Inhaltsstoffe

Datum	Menü 1	Menü 2
Montag	497 kcal, 21 Fett, 65 KH, 9 Eiweiß	497 kcal, 21 Fett, 65 KH, 9 Eiweiß
Dienstag	416 kcal, 6 Fett, 73 KH, 13 Eiweiß	620 kcal, 14 Fett, 74 KH, 48 Eiweiß
Mittwoch	613 kcal, 14 Fett, 99 KH, 21 Eiweiß	523 kcal, 27 Fett, 45 KH, 20 Eiweiß
Donnerstag	561 kcal, 22 Fett, 62 KH, 23 Eiweiß	855 kcal, 24 Fett, 122 KH, 37 Eiweiß
Freitag	425 kcal, 19 Fett, 45 KH, 15 Eiweiß	425 kcal, 19 Fett, 45 KH, 15 Eiweiß